ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2015 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2015 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2015

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

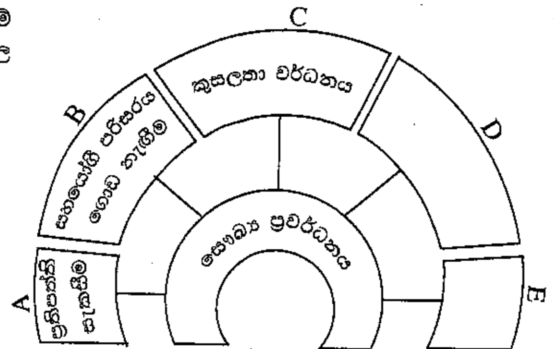
සැලකිය යුතුයි :

(i) **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
(ii) අංක **1** සිට **40** තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර** තෝරන්න.
(iii) **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.**
(iv) එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස, දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

1. "යහපත් සෞඛ්‍යය ඵලදායී ඉගෙනීමකට උදව් කරන අතර ඵලදායී ඉගෙනීම යහපත් සෞඛ්‍යයකට උදව් කරයි." මෙම ප්‍රකාශය,
   (1) සත්‍යයකි.
   (2) අසත්‍යයකි.
   (3) තරමක් දුරට සත්‍යයකි.
   (4) සත්‍ය හෝ අසත්‍ය බව කිව නොහැකිය.

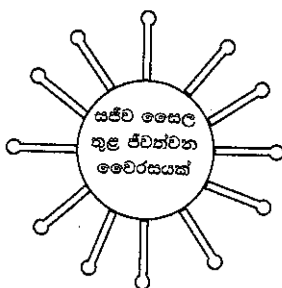
2. බොහෝ අවස්ථාවල දී කිපෙන සුළු ස්වභාවයක් පෙන්නුම් කළ ද ඔහු විනීතය, කඩවසම්ය, කාර්යක්ෂමය, ජනප්‍රියය, ඔහු,
   (1) පූර්ණ පෞරුෂයකින් යුත් පුද්ගලයෙකි.
   (2) පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් යුත් පුද්ගලයෙකි.
   (3) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා සතිමත් බවින් කටයුතු කරන පුද්ගලයෙකි.
   (4) පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් යුක්තවීම සඳහා මානසික ක්ෂේත්‍රය තවදුරටත් දියුණු කරගත යුතු පුද්ගලයෙකි.

3. සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය පාඩමේ දී අපේ කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමේ දී සකස් කිරීමට ලැබුණු පහත සටහනේ D සහ E කොටුවල හිස්තැන් පිරවීමට සුදුසු වචන යුගල වන්නේ,
   (1) කායික යෝග්‍යතාව හා මානසික යෝග්‍යතාව වේ.
   (2) නිසි පෝෂණය හා ව්‍යායාමවල නිරතවීම වේ.
   (3) ප්‍රජා සහභාගිත්වය හා සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය වේ.
   (4) විවේකය හා නින්ද වේ.

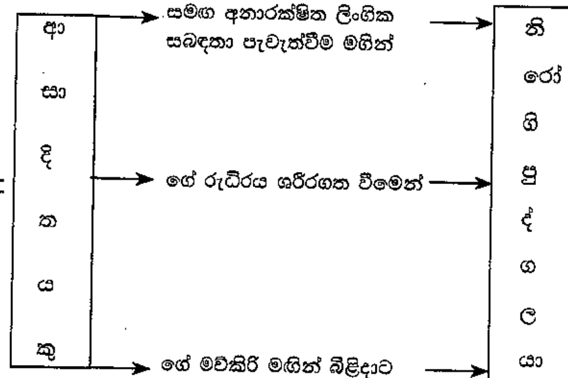


4. වාරකන් කාලය පුරා භාවිත කිරීමට, මාළු වර්ග කල්තබා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු වඩාත් සුදුසු ක්‍රමය ලෙස ධීවර කාර්මිකයකුට ඔබ යෝජනා කරන්නේ මාළු වර්ග,
   (1) ලුනු දමා වේලා ගැනීමට ය.
   (2) ඇඹුල් තියල් කිරීමට ය.
   (3) අච්චාරු දැමීමට ය.
   (4) ශීතකරණයේ බහා තබා ගැනීමට ය.

● රෝග තත්ත්වයක් නිරෝගි පුද්ගලයකුට ආසාදනය විය හැකි ආකාර පහත සටහන මගින් දැක්වේ. ප්‍රශ්න අංක **05** සහ **06** ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා මෙම සටහන උපයෝගී කරගන්න.



ආසාදනය විය හැකි
ප්‍රධාන ක්‍රම



[දෙවැනි පිටුව බලන්න.

5. එම රෝග තත්ත්වය විය හැක්කේ,
(1) ලිංගික හර්පීස් (Genital Herpes) ය. (2) HIV/AIDS ය.
(3) උපදංශය (Syphilis) ය. (4) සුදු බිංදුම (Gonorrhoea) ය.

6. මෙම රෝගයේ භයානකම තත්ත්වය වන්නේ,
(1) රෝග කාරකය සජීව සෛල තුළ පමණක් ජීවත්වීම ය.
(2) රෝග කාරකය රුධිර පාරවිලයනය මගින් සිරුරට ඇතුළු විය හැකි වීම ය.
(3) ආසාදිතයාට රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වමින් දිගු කාලයක් නිදැල්ලේ හැසිරීමට හැකිවීම ය.
(4) රෝග තත්ත්වය පාලනය කිරීමට ප්‍රතිකර්ම නැතිවීම ය.

7. ගම්වාසීන් සියලුදෙනා එක්ව, සිංහල හා හින්දු අවුරුදු උත්සවයේ ප්‍රධාන සංවිධායක ලෙස පත් කළ රාජාට, උත්සවය සාර්ථකව පැවැත්වීමට හැකිවූයේ සියලු ජාති සහ ආගම් නියෝජනය කළ ගම්වාසීන්ගේ සහාය නොඅඩුව ලබා ගැනීමට හැකිවූ බැවිණි. ඉහත තොරතුරු අනුව පැවසිය හැක්කේ රාජා,
(1) අනුවේදන ගුණයෙන් (Empathy) යුත් පුද්ගලයකු බව ය.
(2) අන්තර් පුද්ගල සබඳතා (Inter-personal Relationships) හොඳින් වර්ධනය වූ පුද්ගලයකු බව ය.
(3) නිර්මාණශීලී චින්තනයෙන් යුත් (Creative Thinking) පුද්ගලයකු බව ය.
(4) ආත්මාවබෝධයෙන් (Self-understanding) යුත් පුද්ගලයකු බව ය.

8.
- අපේ අම්මා මුං ඇට වැනි පියලි ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර පැය 24 ක් පමණ ජලයේ පොඟවා ගන්නීය.
- ඇය ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී සියඹලා, තක්කාලි වැනි දෑ එක් කරන්නීය. ඉහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනයෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ ආහාරවල අඩංගු,

(1) යකඩ (Fe) අවශෝෂණය වැඩි කර ගැනීමට ය. (2) විටමින් C අවශෝෂණය වැඩි කර ගැනීමට ය.
(3) විටමින් A අවශෝෂණය වැඩි කර ගැනීමට ය. (4) අයඩීන් (I) අවශෝෂණය වැඩිකර ගැනීමට ය.

9. සියලුදෙනාම ඇත් ඉදිරියට ගෙන ගුරුතුමා ඉදිරිපිට අඩ කවයක සිට ගත්හ. ගුරුවරයා "ලොකු මාලු" කී විට ඇත් ලං කිරීමට ද "පොඩි මාලු" කී විට ඇත් ඈත් කිරීම ද වශයෙන් විරුද්ධ ආකාරයට කළ යුතු විය. ඔහු වේගයෙන් කියාගෙන යන විට ද සිසුන් නිවැරදිව කළ යුතු විය. වරදින අය හා ප්‍රමාද වී කරන අය පැරදුන අය සේ සලකා තරගයෙන් ඉවත් කෙරිණ. සිසුන් එම ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදීම තුළින් **වඩාත්ම** දියුණු වන්නේ ඔවුන්ගේ,
(1) පේශී ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව හා අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවයි.
(2) ක්ෂණික තීරණ ගැනීමේ හැකියාව හා සන්නිවේදන කුසලතාවයි.
(3) නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව හා අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවයි.
(4) නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව හා ක්ෂණික තීරණ ගැනීමේ හැකියාවයි.

10. "ඉතා සියුම් පටකවලින් සෑදී ඇති මා වැනි සමූහයකින් පෙනහළු නිර්මාණය වී තිබේ. ස්වසනය සඳහා වායු හුවමාරුවට මා බෙහෙවින් දායක වේ". මම
(1) ස්වාසනාලය (Trachea) වෙමි. (2) නාසය (Nose) වෙමි.
(3) කේශනාලිකාවක් (Capillary) වෙමි. (4) ගර්තයක් (Alveoly) වෙමි.

11. ක්‍රීඩකයෙක් ආරම්භක 'වෙඩි හඬ' ඇසූ ක්ෂණයෙන් දිවීම අරඹයි. මෙම ක්‍රියාකාරකමට **ප්‍රථමයෙන්** ම සහභාගිවන පද්ධතිය වන්නේ,
(1) පේශී පද්ධතියයි. (2) අස්ථි පද්ධතියයි. (3) ස්නායු පද්ධතියයි. (4) ස්වසන පද්ධතියයි.

12. ඉහත ප්‍රශ්න අංක **11** හි ඔබ සඳහන් කළ පද්ධතියෙහි කාර්යක්ෂමතාවට සෘජුව ම හානි පමුණුවන අහිතකර පුරුද්ද / පුරුදු වන්නේ,
(1) නිදා ගැනීමේ කාලය වැඩි කිරීම ය.
(2) අවශ්‍ය පමණට ව්‍යායාම නොකිරීම ය.
(3) ලුණු, සීනි සහ මේද වැඩිපුර අඩංගු ආහාර ගැනීම ය.
(4) මත්පැන් භාවිතය හා දුම්පානය කිරීම ය.

13. ඔහු කඩයට ගොස් ගෙනෙන ලද අබවලට කුරක්කන් ඇට මිශ්‍ර කොට තිබුණි. ඔහු ගෙනෙන ලද්දේ,
(1) මිශ්‍ර ආහාර වර්ගයකි. (2) නරක් වූ ආහාර වර්ගයකි.
(3) බාලකරණයට ලක් වූ ආහාර වර්ගයකි. (4) විෂ වූ ආහාර වර්ගයකි.

14. නිලූකා ගැබිනි මවකි. ශාන්තිගේ දරුවාගේ වයස දින හයකි. ලලිතාගේ දරුවාගේ වයස අවුරුද්දකි. පද්මාට අවුරුදු දෙකක දරුවෙක් සිටියි. පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාවට පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ (Pre-natal Stage) සහ නවජ අවධියේ (Neonate Stage) පසුවන දරුවන්ගේ මව්වරුන්ට උපදෙස් දිය යුතුව ඇත. ඒ සඳහා ඇය හමුවිය යුත්තේ පිළිවෙළින්,
(1) නිලූකා සහ ශාන්ති ය. (2) ලලිතා සහ පද්මා ය.
(3) ශාන්ති සහ ලලිතා ය. (4) නිලූකා සහ පද්මා ය.

15. සැමවිට ම කාන්සා තත්ත්වයෙන් පසුවන ජෝන් දුම්පානය සහ මත්පැන් පානය කරයි. ඔහු අධික; ඇමිල, තෙල් සහ මිරිස් සහිත ආහාර ගැනීමට ප්‍රියකරන අතර නියමිත වේලාවට ආහාර නොගනී. ඔහු කිසියම් රෝග තත්ත්වයකින් පෙළෙයි. ඔහුට වැළඳී ඇතැ'යි අනුමාන කළ හැකි රෝග තත්ත්වය විය හැක්කේ,
(1) දියවැඩියාව ය. (2) මුඛ පිළිකාව ය. (3) මල බද්ධය ය. (4) ගැස්ට්‍රයිටිස් ය.

[තුන්වැනි පිටුව බලන්න

- වෛද්‍ය පරීක්ෂණයක දී රෝගී ශිෂ්‍යාවන් හතරදෙනකු හැඳින්වීම සඳහා A, B, C සහ D යන ඉංග්‍රීසි අක්ෂර භාවිත කොට ඇති ආකාරය සහ රෝග පිළිබඳ විස්තර පහත වාර්තාවේ දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **16** සිට **18** තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
  - A – නිරක්තයෙන් (Anemia) පෙළෙයි
  - B – ගලගණ්ඩයෙන් (Goiter) පෙළෙයි
  - C – විටමින් A ඌනතාවයෙන් (Vitamin A deficiency) පෙළෙයි
  - D – දියවැඩියාවෙන් (Diabetes) පෙළෙයි
- ආශාගේ තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය විශාල වී ඇත.
- නිශා සුදු මැලිය.
- ඊශාට රාත්‍රී කාලයේ දී ඇස් නොපෙනේ.
- ඌෂා නිතර පිපාසයෙන් පෙළෙයි.

16. මෙම ශිෂ්‍යාවන් ගෙන් A ලෙස හඳුන්වා ඇත්තේ,
(1) ආශා ය. (2) නිශා ය. (3) ඊශා ය. (4) ඌෂා ය.

17. අයඩින් සහිත ලුණු භාවිතය වඩාත් අවශ්‍ය ශිෂ්‍යාව/ශිෂ්‍යාවන් හැඳින්වෙන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය/අක්ෂර වන්නේ,
(1) A ය. (2) B ය. (3) A සහ D ය. (4) B සහ C ය.

18. පෝෂණ ඌනතාවක් **නොවන** රෝගයකින් පෙළෙන්නේ,
(1) ඌෂා ය. (2) නිශා ය. (3) ආශා ය. (4) ඌෂා සහ ආශා ය.

- පහත සඳහන් A, B, C, D යන සිද්ධි යුගල් අධ්‍යයනය කර අංක **19** සහ **20** යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

පළමුවන සිද්ධිය	දෙවන සිද්ධිය
A - පරිසරයේ ජලය එක් රැස්වන ස්ථාන ඇතිවීම වැළැක්වීමට කටයුතු කිරීම	- ඩෙංගු රෝග වාහකයා ව්‍යාප්ත වීම
B - ආහාර ගැනීමෙන් පසු සුදුසු දත් බුරුසුවකින් නිසි ලෙස දත් මැදීම	- දත්වල අසිරිය ආරක්ෂා වීම
C - මත්පැන් පානයෙන් හා දුම් පානයෙන් වැළකීම	- අයහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ඇතිවීම
D - නොකඩවා මාස හයක් බිළිඳාට මව්කිරි දීම	- බිළිඳාගේ සෞඛ්‍යවත් බව ඇතිවීම

19. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **අඩුවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල් වන්නේ,
(1) A, B ය. (2) A, C ය. (3) B, C ය. (4) B, D ය.

20. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **වැඩිවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල් වන්නේ
(1) A, B ය. (2) A, C ය. (3) B, D ය. (4) C, D ය.

21. පාසල් ක්‍රීඩා සංවිධානයේ පරමාර්ථය වන්නේ පාසලේ සියලු ම ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් උසස් මට්ටමකින් පවත්වාගෙන යාමය. පාසල් ක්‍රීඩා සංවිධානයේ කළමනාකරු ලෙස **වඩාත්** සුදුසු පුද්ගලයා වන්නේ පාසලේ,
(1) විදුහල්පති ය.
(2) නියෝජ්‍ය විදුහල්පති ය.
(3) ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව හෝ වෙනත් ක්‍රීඩාවක් භාර ගුරුභවතෙක් ය.
(4) සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුභවතා ය.

22. වෙස්මි තනි කකුලෙන් සිටගෙන සිටියි. නාදන් සිරුවෙන් සිටියි. සරත් පහසුවෙන් සිටියි. ජැක් අත් සිටුමෙන් (Hand Stand) සිටියි. මේ අයගෙන් **වඩාත්** හොඳ සමබරතාවකින් සිටින්නේ,
(1) නාදන් ය. (2) වෙස්මි ය. (3) සරත් ය. (4) ජැක් ය.

23. මා ඒ ගමන ගියේ සර්පයන්, කුඩැල්ලන් වැනි සතුන්ගෙන් බේරීමට උචිත ඇඳුම් කට්ටලයක් ඇඳගෙනය. ඒ ගමනේ දී මම ජෛව විවිධත්වය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගත්තෙමි. මම මාලිමාව භාවිතය හා සිතියම් කියවීමේ දක්ෂතාව ද ලබා ගත්තෙමි. මා ගියේ,
(1) කඳු තරණය සඳහා ය. (2) වන ගවේෂණය සඳහා ය.
(3) පා ගමනක් සඳහා ය. (4) විනෝද චාරිකාවක් සඳහා ය.

24. පුද්ගලයකු බරක් ඔසවන ආකාරය රූපයේ දැක්වේ. මෙම ක්‍රමය,
(1) වැරදි ය.
(2) නිවැරදි ය.
(3) තරමක් දුරට නිවැරදි ය.
(4) වැරදි හෝ නිවැරදි බව කිව නොහැකි ය.



25. ක්‍රීඩා උත්සවයක් සංවිධානයේ දී විනයානුකූලව හා සාධාරණ තරග සංකල්පය (Fair Play) අනුව ක්‍රියා කිරීම සිදු කළ යුත්තේ,
(1) ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර සහ ක්‍රීඩා උත්සවයට පසුව ය.
(2) ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර සහ ක්‍රීඩා උත්සවය දිනයෙහි ය.
(3) ක්‍රීඩා උත්සව දින සහ ක්‍රීඩා උත්සවයට පසුව ය.
(4) ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර, ක්‍රීඩා උත්සව දින සහ ක්‍රීඩා උත්සවයට පසුව ය.

[හතරවැනි පිටුව බලන්න.

26. අපි වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව ලබා ගැනීමේ දක්ෂතාවක් (Receiving) වන 'ඩිග් පාස් (Dig Pass)' පුහුණු වීමු. එය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා අපට ඩිග් පාස් ක්‍රමය ඇතුළත් වෙනත් ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කොට සකසා ගත් නීති රීතිවලට අනුව එම ක්‍රීඩාවේ නිරත කරවිය. අප නිරත වූයේ,

(1) සුළු ක්‍රීඩාවක ය. (Minor Game)
(2) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක ය. (Organized Game)
(3) අනු ක්‍රීඩාවක ය. (Lead up Game)
(4) විනෝද ක්‍රීඩාවක ය. (Recreational Game)

27. ක්‍රීඩා පිටියේ කෙළවර සිසුන් පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන ආකාරය මම දුටිමි.

- කල් බැලීම (March)
- හැල්මේ යාම (Jog)
- ස්කිප් (Skip)
- දණිස එසවීම (Knee Lift)
- පා පහර දීම (Kick)
- ලන්ජ් (Lounge)
- ජම්පින් ජැක් (Jumping Jack)

ඔවුන් නිරතවූයේ,

(1) පැනීම හා සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම්වල ය.
(2) දිවීම හා සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම්වල ය.
(3) පැනීම් හා දිවීම් සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම්වල ය.
(4) පා චලන (Basic Steps) වල ය.

- පහත තොරතුරු උපයෝගී කර ගනිමින් ප්‍රශ්න අංක **28** හා **29** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

මීටර 100 දිවීමේ දී අවසන් රේඛාව වෙත ශාන් ළඟා වෙන අයුරු ඉරේෂ සතුටින් බලා සිටියේ ප්‍රේක්ෂකාගාරයේ අසුනක ඉඳගෙන ය. ලාල් පසෙක සිටගෙන එදෙස බලා සිටියේ ය.

28. මේ අයගෙන් ස්ථිතික ඉරියව්වක (Static Posture) යෙදී ඇත්තේ,

(1) ලාල් ය. (2) ඉරේෂ ය. (3) ලාල් සහ ඉරේෂ ය. (4) ශාන් සහ ලාල් ය.

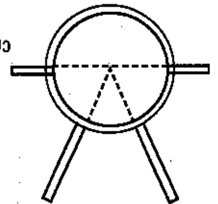
29. ශාන් දක්වා ඇත්තේ,

(1) ගතික ඉරියව්වකි. (Dynamic Posture)
(2) ස්ථිතික ඉරියව්වකි.
(3) ගතික හෝ ස්ථිතික ඉරියව්වකි.
(4) ගතික මෙන්ම ස්ථිතික ඉරියව්වකි.

30. ආරම්භක නිලධාරියා විසින් ධාවන තරගයක් ආරම්භ කිරීම සඳහා "සැරසෙන්, වෙන්, යා......(වෙඩි හඬ)" යන විධාන දෙනු ලබන ඉසව් කාණ්ඩය අයත් වරණය තෝරන්න.

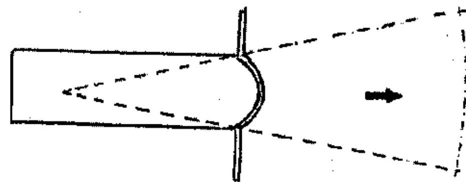
(1) මීටර 100, මීටර 200, මීටර 1500 දිවීම
(2) මීටර 100 × 4 සහාය දිවීම, මීටර 400 × 4 සහාය දිවීම, මීටර 1500 දිවීම
(3) මීටර 200 දිවීම, මීටර 100 × 4 සහාය දිවීම, මැරතන් ධාවනය
(4) මීටර 100 දිවීම, මීටර 100 × 4 සහාය දිවීම, මීටර 400 × 4 සහාය දිවීම

31. ඔබ නිවාසයේ තරගකරුවන් අදාළ ක්‍රීඩා පිටිය වෙත යැවීම ඔබට පැවරී ඇත. ඔබ රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩා පිටිය වෙත යවන්නේ,



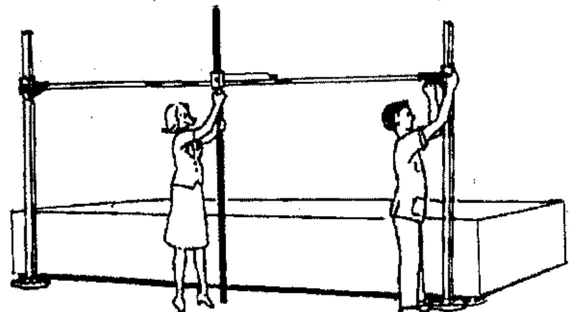
(1) යගුලිය දමන තරගකරුවන් ය.
(2) කවපෙත්ත විසි කරන තරගකරුවන් ය.
(3) යගුලිය දමන සහ කවපෙත්ත විසි කරන තරගකරුවන් ය.
(4) හෙල්ල විසිකරන තරගකරුවන් ය.

32. ක්‍රීඩා පිටි වෙත අදාළ උපකරණ භාර දීමට ඔබට පැවරී ඇත. මෙම රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩා පිටිය වෙත භාර දෙන උපකරණය



(1) කවපෙත්ත වේ.
(2) යගුලිය වේ.
(3) හෙල්ල වේ.
(4) මිටිය වේ.

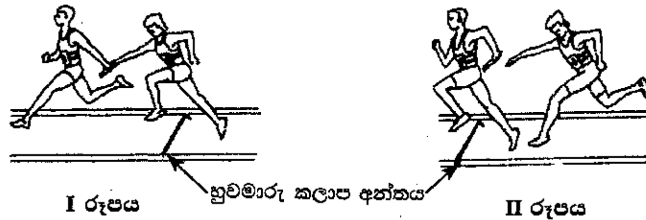
33. රූපයේ දැක්වෙන නිලධාරීන් දෙදෙන එම උපකරණ සකස් කරන්නේ,



(1) උස පැනීමේ ඉසව්ව (High Jump Event) සඳහා ය.
(2) රිටි පැනීමේ ඉසව්ව (Pole Vaulting Event) සඳහා ය.
(3) උස හෝ රිටි පැනීමේ ඉසව්ව සඳහා ය.
(4) කඩුලු පැනීමේ ඉසව්ව (Hurdles Event) සඳහා ය.

[පස්වැනි පිටුව බලන්න.

34. සහාය දිවීමේ ඉසව්වක දී යෂ්ටි හුවමාරුව සිදුකරන අකාර දෙකක් රූපයේ දැක්වේ. මෙම රූප පිළිබඳව පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ අතරින් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

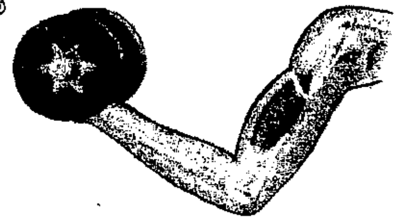


I රූපය II රූපය

(1) **I** වන රූපයේ දැක්වෙන හුවමාරුව වැරදි වන අතර, **II** වන රූපයේ දැක්වෙන හුවමාරුව නිවැරදි ය.
(2) **I** වන රූපයේ දැක්වෙන හුවමාරුව නිවැරදි වන අතර, **II** වන රූපයේ දැක්වෙන හුවමාරුව වැරදි ය.
(3) **I** වන සහ **II** වන රූපවල දැක්වෙන හුවමාරු නිවැරදි ය.
(4) **I** වන සහ **II** වන රූපවල දැක්වෙන හුවමාරු වැරදි ය.

35. මීටර 400 සම්මත ධාවන පථයක පැවැත්වෙන මීටර 100×4 සහාය දිවීමේ තරගයක් සම්බන්ධයෙන් **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) පළමු ධාවකයා කුදු ඇරඹුමකින් (Crouch Start) තරගය ආරම්භ කළ යුතුය.
(2) දෙවන ධාවකයාට ධාවන පථයේ වක්‍ර කොටසේ දිවීමේ හැකියාව තිබිය යුතුය.
(3) පළමු ධාවකයාට වඩා වැඩි දුරක් තෙවන ධාවකයාට දිවීමට ඇත.
(4) මීටර් 20 ක් දිග හුවමාරු කලාපය තුළ යෂ්ටි හුවමාරුව සිදුවිය යුතුය.

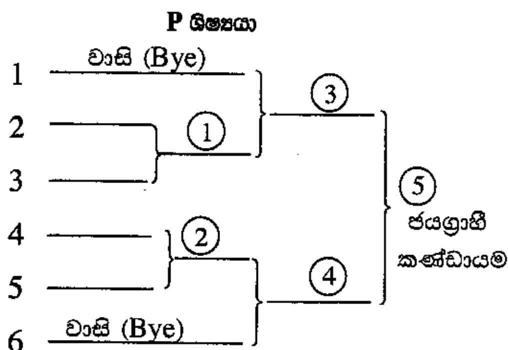
36. රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට ක්‍රීඩකයෙක් වැලමිට සන්ධිය උපයෝගී කර ගනිමින් කිසියම් බරක් ඔසවන අවස්ථාවක දී අත ක්‍රියා කරන්නේ,



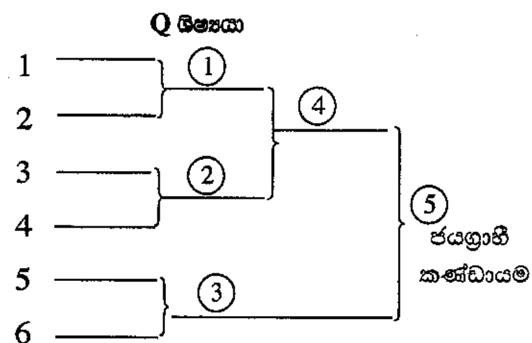
(1) I වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(2) II වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(3) III වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(4) I වන සහ III වර්ගයේ ලීවර ලෙස ය.

37. කණ්ඩායම් හයක් (6) ක් සහභාගිවන බැඩ්මින්ටන් තරගාවලියක් පැවැත්වීම සඳහා **P** සහ **Q** නැමැති සිසුන් දෙදෙනා සකස් කළ තරග සටහන් දෙකක් පහත දැක්වේ.

P ශිෂ්‍යයා



Q ශිෂ්‍යයා

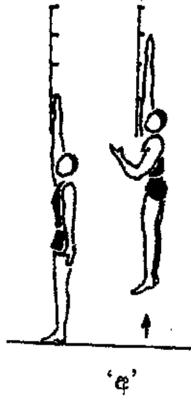


මෙහි ඉදිරිපත් කොට ඇති තරග සටහන් අතරින්,
(1) **P** නිවැරදි ය. (2) **Q** නිවැරදි ය. (3) **P** හා **Q** නිවැරදි ය. (4) **P** හා **Q** වැරදි ය.

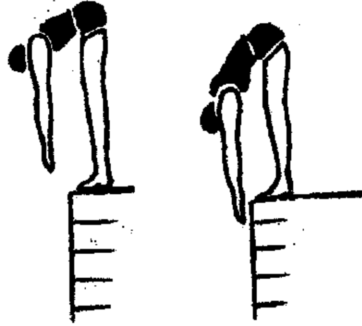
38. රතු සහ කහ කණ්ඩායම් අතර පා පන්දු තරගයේ දී දෙපිලේ ම ක්‍රීඩකයන් දක්ෂ ලෙස ක්‍රීඩා කළ ද කහ කණ්ඩායම එක් ලකුණකින් පරාජයට පත් විය. රතු කණ්ඩායම තම ජයග්‍රහණය සාධාරණ ලෙස භුක්ති විඳිමින් පිටියෙන් පිටවී ගිය අතර කහ කණ්ඩායම පිටියෙන් පිටවූයේ විනිසුරුවන්ට බැන වදිමිනි. මෙම සිද්ධිය අනුව අපට නිගමනය කළ හැක්කේ,
(1) දෙපිලේ ම ක්‍රීඩකයන් අති දක්ෂයන් බව ය.
(2) කහ කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන් තව දුරටත් පා පන්දු ක්‍රීඩා පුහුණුවීම්වල නිරත කළ යුතු බව ය.
(3) රතු සහ කහ කණ්ඩායම් ක්‍රීඩකයන් ක්‍රීඩකත්ව ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන බව ය.
(4) රතු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන් ක්‍රීඩකත්ව ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන බව ය.

[හයවැනි පිටුව බලන්න.

39. 'අ' සහ 'ආ' රූපවලින් දැක්වෙන පරීක්ෂණවලින් මැනෙන ප්‍රධාන යෝග්‍යතා ගුණාංග (Physical Fitness Qualities) නම්,



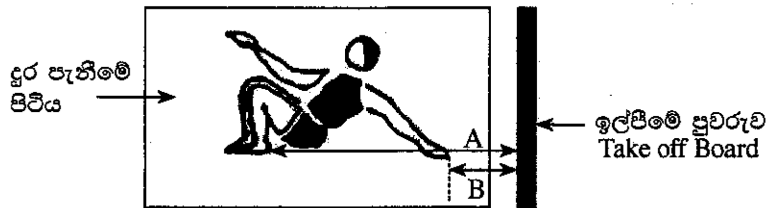
'අ'



'ආ'

(1) 'අ' සමායෝජන හැකියාව (Coordination) සහ 'ආ' උලැඟිතාවයි. (Agility).
(2) 'අ' උලැඟිතාව සහ 'ආ' සමායෝජන හැකියාවයි.
(3) 'අ' පාද ශක්තිය (Strength of the leg) සහ 'ආ' නම්‍යතාවයි. (Flexibility)
(4) 'අ' නම්‍යතාව සහ 'ආ' පාද ශක්තියයි.

40.



දුර පනින ලද ක්‍රීඩකයකු පතිත වූ පසු විනිසුරුවන් දෙදෙනකු විසින් මැනීම සිදු කළ ආකාර දෙකක් A සහ B වලින් දැක්වේ. මේ පිළිබඳ ඔබගේ නිගමනය වන්නේ,

(1) A මිනුම නිවැරදි බව ය.
(2) B මිනුම නිවැරදි බව ය.
(3) A සහ B යන මිනුම් දෙකම නිවැරදි බව ය.
(4) A සහ B යන මිනුම් දෙකම වැරදි බව ය.

* *

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86 | S | I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2015 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2015 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2015

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

※ **පළමුවන** ප්‍රශ්නය ද, **I** කොටසෙන් ප්‍රශ්න **දෙකක්** ද **II** කොටසෙන් ප්‍රශ්න **දෙකක්** ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න **පහකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1. රිදීගම විදුහලේ ආදි ශිෂ්‍ය සංගමය පාසල් සිසුන් සඳහා නිවාඩු නිකේතනයක් (Holiday Resort) සාදන ලදී. ඔවුන්ගේ අරමුණ වූයේ සිසුන් සෞඛ්‍යවත් ජීවන රටාවකට හුරු කිරීම මගින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීම ය. සිසුන්ගේ පෝෂණය සඳහා ක්ෂණික (Instant Food) හා නිශ්ඵල ආහාර (Junk Food) ලබාදීම සීමා කොට සෑමවිටම තුලිත ආහාර වේල් (Balanced Diet) ලබා දුන්හ. අවට පරිසරයේ ජලය රැස්වන ස්ථාන විනාශ කොට, පරිසරය පවිත්‍රව තබා ගත්හ. දවස පුරා සියුම් සංගීත නාදයක් පසුබිමෙහි වාදනය වීමට ද සැලැස්වූහ. උදෑසන,සංගීතයට අනුව කෙරෙන ශරීර සුවතා වැඩසටහනට සිසු සහභාගිත්වය අනිවාර්ය කොට සවස් යාමය වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් වැනි ක්‍රීඩා හා සුළු ක්‍රීඩා සඳහා වෙන් කළහ. සිසුන්ට සතුට ලැබෙන පරිදි විවිධ තරගාවලි ක්‍රම අනුව තරග පැවැත් වූහ.
ක්‍රියාකාරකම්වලදී සිදුවන සුළු අනතුරු සඳහා RICE ක්‍රමය ආදී ප්‍රථමාධාර ක්‍රම සියලු සිසුන්ට පුහුණු කළහ. රාත්‍රී නින්දට ප්‍රථම සැවොම තමන්ගේ ආගම සිහි කිරීමෙන් අනතුරුව භාවනා වැඩසටහනකින් දවස නිමා කිරීම අනිවාර්ය විය.

(i) සෞඛ්‍යවත් ජීවන රටාවක් ගොඩනැගීම සඳහා ආදි ශිෂ්‍ය සංගමය අවධානය යොමු කොට ඇති ක්ෂේත්‍ර **හතර** නම් කරන්න.

(ii) ආදි ශිෂ්‍ය සංගමය නිවාඩු නිකේතනයේ සිසුන්ගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය උදෙසා ගෙන ඇති ප්‍රතිපත්ති **දෙකක්** ලියන්න.

(iii) බෝනොවන රෝග තත්ත්වවලින් සිසුන් වළක්වා ගැනීම සඳහා ඔවුන් අනුගමනය කොට ඇති ක්‍රියාමාර්ග **දෙකක්** පැහැදිලි කරන්න.

(iv) සිසුන්ට ලබාදුන් තුලිත ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂකාංග නම් කරන්න.

(v) ආදි ශිෂ්‍ය සංගමය, සිසුන් බෝවන රෝගවලින් වළක්වා ගැනීම සඳහා ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ගයක් දක්වන්න.

(vi) නිවාඩු නිකේතනයේ ක්‍රියාත්මක කෙරෙන ශරීර සුවතා වැඩසටහනට සහභාගීවීමෙන් සිසුනට අත්වන වාසි **දෙකක්** ලියන්න.

(vii) නිවාඩු නිකේතනයේ දී සිසුන් සහභාගී වූ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හැර පන්දු භාවිතයෙන් ඔවුන්ට කළ හැකි වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා **දෙකක්** නම් කරන්න.

(viii) සිද්ධියේ සඳහන් පරිදි මෙම සිසුන් අතර තරග පැවැත්වීමට සුදුසු තරගාවලි ක්‍රම **දෙකක්** නම් කරන්න.

(ix) සිසුන් පුහුණු වූ ප්‍රථමාධාර දීමේ RICE ක්‍රමයේ අවස්ථා **හතර** පිළිවෙළින් ලියන්න.

(x) සවස් යාමයේ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගීවීමෙන් සිසුන් තුළ වර්ධනය විය හැකි පෞද්ගලික (Personal) හා සමාජීයීය (Social) කුසලතාවක් බැගින් ලියන්න.

(ලකුණු 02 ×10 = 20 යි)

I කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. සිසුන් තිදෙනකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (Body Mass Index - BMI) සහ දහවල් ආහාර වේල් දෙකක් පහත සටහන් දෙකෙන් දැක්වේ. පෝෂණය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින්, ඒ ඇසුරෙන් පහත අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

සිසුන්ගේ නම	ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය
X	17
Y	23
Z	31

දහවල් ආහාර
① බිත්තර සැන්විච් 3, පේස්ට්‍රි 2, චයිනීස් රෝල්ස් 2, කට්ලට් 1 - කෝලා බීම බෝතලයක්, - අයිස් ක්‍රීම් 1
② බත් අඩු කෝප්ප 1, පරිප්පු මේස හැඳි 2, - වතුර වීදුරුවක්, - ටොෆියක්

(i) ① වන ආහාර වේල සහ ② වන ආහාර වේල, පරිභෝජනය කළ බවට අනුමාන කළ හැකි සිසුන්ගේ නම් වෙන වෙන ම සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

[අවවැනි පිටුව බලන්න.

(ii) ① වන ආහාර වේල වැනි ආහාර වේල් පුරුද්දක් ලෙස පරිභෝජනය කරන සිසුන්ට වැළඳිය හැකි බෝ නොවන රෝග **දෙකක්** ලියන්න. ඔබේ පිළිතුරට හේතු දක්වන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) (අ) ② වන ආහාර වේල් වැනි ආහාර දීර්ඝ කාලීනව පරිභෝජනය කිරීම හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි පෝෂණ ගැටළුවක් ලියන්න.

(ආ) පෝෂණ ගැටළු ඇති නොවීම සඳහා ② වන ආහාර වේලට තවදුරටත් ඇතුළත් කළ යුතු ආහාර කාණ්ඩ **හතරක්** ලියා, එක් එක් ආහාර කාණ්ඩයෙන් ශරීරයට ලැබෙන ප්‍රයෝජනය බැගින් ලියන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

3. පහත A සහ B යනුවෙන් දක්වා ඇති පද්ධති දෙකෙහි විස්තර ඇසුරෙන් මතු දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

A - අවට වාතයෙන් ඔක්සිජන් (O_2) ලබාගෙන පෙනහළු වෙතටත්, පෙනහළුවලින් කාබන් ඩයොක්සයිඩ් (CO_2) ලබාගෙන ආපසු අවට වාතයටත් පිට කරයි.

B - පෙනහළුවලින් ලබාගත් ඔක්සිජන් වායුව (O_2) පේශි සෛලවලටත්, පේශි සෛලවලින් පිටකරන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව (CO_2) පෙනහළුවලටත් ගෙන යයි.

(i) A සහ B යනුවෙන් හැඳින්වෙන පද්ධති **දෙක** නම් කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) A පද්ධතියේ කාර්යක්ෂමතාවට සෘජුව ම බාධා පමුණුවන රෝග තත්ත්වයක් සහ B පද්ධතියේ කාර්යක්ෂමතාව ට සෘජුව ම බලපාන රෝග තත්ත්ව **දෙකක්** ලියන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) ජීවිතයේ යහපැවැත්ම සඳහා මෙම පද්ධතිවල අසිරිය රැක ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග **පහක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

4. පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(i) ලබන අවුරුද්දේ අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගයට පෙනී සිටින ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය, උදේ සිට මැදියම් රැය වන තෙක් කාමරයට වී පාඩම් කිරීම පමණක් සිදු කරන බව ඔහුගේ/ඇයගේ මව ඔබට පවසන්නීය.

(ii) බසයට ගොඩ වූ ගැබිණි මවකට ඉඳ ගැනීමට කිසිවකු අසුනක් ලබා නොදෙන බව සිටගෙන සිටින ඔබ දකියි.

(iii) ඔබේ පන්තියට පැමිණි නවක ශිෂ්‍යයකුට/ශිෂ්‍යාවකට, සිසුන් තිදෙනෙක් තර්ජනය කරමින් හිංසනයට භාජනය කොට ආපනශාලාවට යාම සඳහා ඔහුගෙන්/ඇයගෙන් මුදල් ඉල්ලන ආකාරය ඔබ දකියි.

(iv) මහත් වී සිරුර අවලස්සන වන බව පවසමින් නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබේ සොයුරිය ප්‍රධාන ආහාර වේල් සඳහා ඉතා සුළු ආහාර ප්‍රමාණයක් අනුභව කරන්නීය.

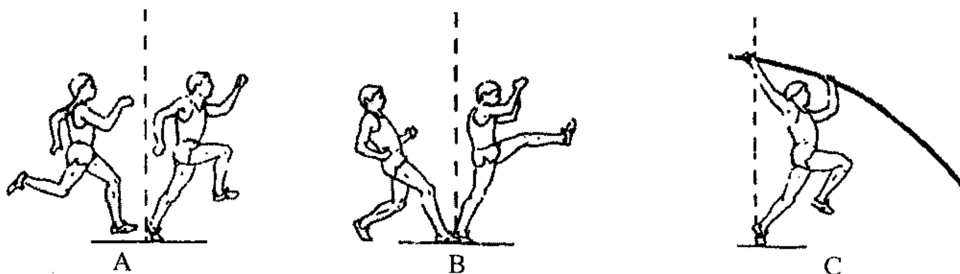
(v) ළමා වියේ පසුවන ඔබේ අසල්වැසි නංගී/මල්ලී හුදකලාව, බොහෝවිට අසල පාළු වත්තෙහි සෙල්ලම් කරනු ඔබ දකියි. *(ලකුණු 02 ×5 = 10 යි)*

II කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. (i) නිවැරදි දිවීම පුහුණු වීම සඳහා ඔබ ඉගෙන ගත් ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** පැහැදිලි කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) පැනීමේ ඉසව් තුනක ඉල්පීම (Take off) සිදුවන ආකාරය A, B, C ලෙස රූපවල දැක්වේ. මෙම ඉල්පීමේ අවස්ථා තුන දැක්වෙන ඉසව් වෙන් වෙන් වශයෙන් සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 03 යි)*



(iii) (අ) කඩුලු පැන දිවීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ කුමාර් ප්‍රථමයෙන් ඉසව්ව අවසන් කළ ද කඩුලු තුනක් පාදයේ වැදීමෙන් බිම හෙලන ලදී. මෙම ඉසව්වේ විනිසුරු ඔබ නම්, ඔබේ තීරණය ලියන්න.

(ආ) කුමාර් නියම ක්‍රීඩකයෙක් බව තරගය නැරඹූ ප්‍රේක්ෂකයන්ගේ මතය වේ. ක්‍රීඩකත්වය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමින් කුමාර් තුළ තිබිය හැකි ලක්ෂණ **හතරක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

6. පහත වගුවේ දැක්වෙන ක්‍රීඩකයන්ගේ අංක සහ පේශිවල ලක්ෂණ ඇසුරෙන් පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

ක්‍රීඩක අංක 86	ක්‍රීඩක අංක 53
● තම ඉසව්ව සඳහා වැඩි වශයෙන් ස්වායු ස්වසනයෙන් (Aerobic System) ශක්තිය ලබා ගනියි.	තම ඉසව්ව සඳහා වැඩි වශයෙන් නිර්වායු ස්වසනයෙන් (Anaerobic System) ශක්තිය ලබා ගනියි.
● පේශි සංකෝචන වේගය ක්‍රීඩක අංක 53 ට සාපේක්ෂව අඩුය.	පේශි සංකෝචන වේගය ක්‍රීඩක අංක 86 ට සාපේක්ෂව වැඩිය.

(i) මේ දෙදෙනාගෙන් කෙටි දුර ධාවකයා සහ දිගු දුර ධාවකයාගේ ක්‍රීඩක අංක වෙන් වශයෙන් ලියන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

[නවවැනි පිටුව බලන්න.

(ii) උස පැනීමේ ඉසව්ව සඳහා මෙම ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනාගෙන් වඩාත් සුදුසු ක්‍රීඩකයාගේ ක්‍රීඩක අංකය සඳහන් කොට ඔබේ පිළිතුරට හේතු දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)

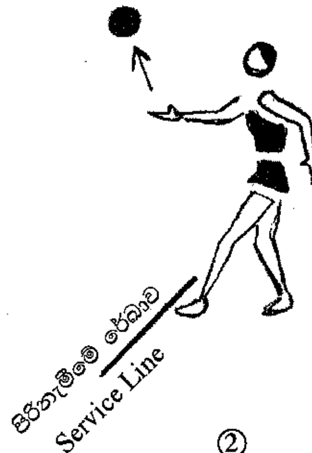
(iii) මෙම ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනාගෙන් එක් ක්‍රීඩකයකුගේ පේශිවල කේශනාලිකා ප්‍රමාණය හා මේද සංචිතය අනෙක් ක්‍රීඩකයාට සාපේක්ෂව වැඩිය.
(අ) එම ක්‍රීඩකයාගේ ක්‍රීඩක අංකය ලියන්න.
(ආ) ඔබ සඳහන් කළ ක්‍රීඩකයාගේ පේශිවල කේශනාලිකා ප්‍රමාණය හා මේද සංචිතය වැඩි වීමට හේතු වෙන් වෙන් වශයෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

7. **A, B** සහ **C** යන ප්‍රශ්නවලින් **එකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(A) (i) ඔබ නිවාසයේ නවක වොලිබෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත. පහත ① සහ ② රූපවලින් දක්වා ඇති වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ අවස්ථා දෙක පිළිබඳ ඔබේ අදහස් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02 යි)



①

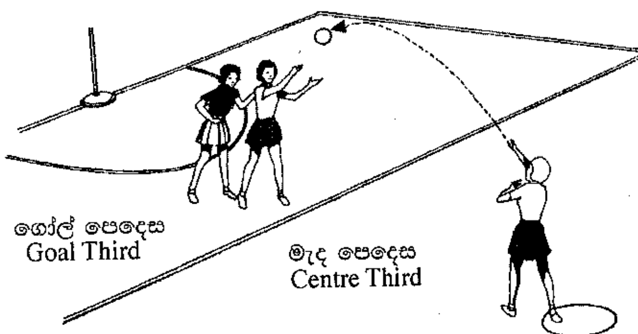


②

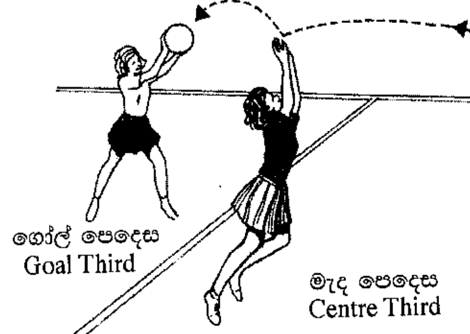
(ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව පිටියෙන් පිටතට ගියා සේ සැලකෙන අවස්ථා **තුනක්** ඔවුන්ට පහදා දෙන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) 'ගැමුණු' සහ 'තිස්ස' කණ්ඩායම් අතර නිවාසාන්තර වොලිබෝල් තරගයේ දී 'ගැමුණු' කණ්ඩායම් ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනකු, ක්‍රීඩාවේ යෙදුනු පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් අනතුරුව තෙවැනි ක්‍රීඩකයකු විසින් පන්දුව ප්‍රතිවාදී 'තිස්ස' පිලට, දැලට ඉහළින් යවන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ දී ඔබේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න.
(ආ) නවක වොලිබෝල් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට පන්දුව පිරි නැමීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** කෙටියෙන් දක්වන්න. (ලකුණු 05 යි)

(B) (i) ඔබ නිවාසයේ නවක නෙට්බෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත. පහත ① සහ ② රූපවලින් දක්වා ඇති නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ මැද යැවුමේ (Centre Pass) අවස්ථා දෙක පිළිබඳ ඔබේ අදහස් ක්‍රීඩිකාවන්ට පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02 යි)



①



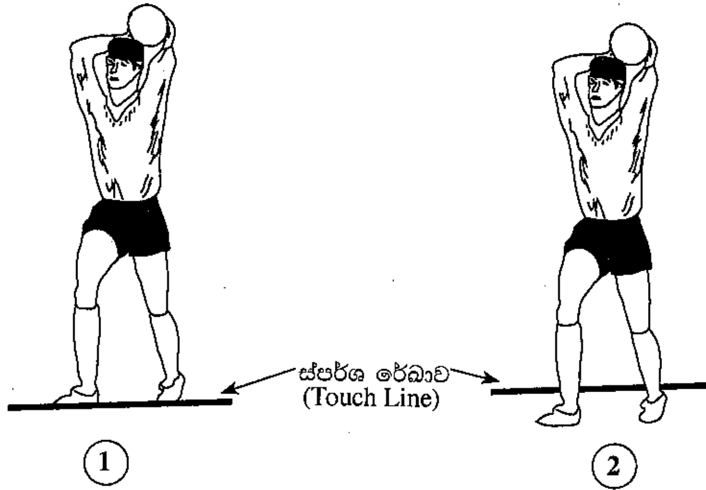
②

(ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී 'උඩ විසිකිරීමක්' (Toss up/ Throw up) ලබාදෙන අවස්ථා **තුනක්** ඔවුන්ට පහදා දෙන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) 'රතු' සහ 'නිල්' කණ්ඩායම් අතර නිවාසාන්තර නෙට්බෝල් තරගයේ දී 'රතු' කණ්ඩායමේ අංශ ආක්‍රමණය කරන්නිය (Wing Attack-WA) මැද කොටසේ දී (Centre Third) තමා අතින් ගිලිහුන පන්දුව නැවත ඇය විසින් ම අල්ලාගෙන 'රතු' කණ්ඩායමේ ආක්‍රමණය කරන්නිය (Goal Attack - GA) වෙත යවන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ දී ඔබේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න.
(ආ) නවක නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවන්ට පන්දුව යැවීම සහ ඇල්ලීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

[දහවැනි පිටුව බලන්න.

(C) (i) ඔබ නිවාසයේ නවක පා පන්දු කණ්ඩායම් පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත. පහත (1) සහ (2) රූපවලින් දක්වා ඇති පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ තුළට විසිකරන (Throw-in) අවස්ථා **දෙක** පිළිබඳ ඔබේ අදහස් ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන්ට පැහැදිලි කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*



(ii) පා පන්දු ක්‍රීඩකයෙක් පිටියෙන් නෙරපීම සිදු කරන අවස්ථා **තුනක්** ඔවුනට පැහැදිලි කර දෙන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) (අ) 'මයුර' හා 'හංස' කණ්ඩායම් අතර නිවාසාන්තර පා පන්දු තරගයේ දී 'හංස' කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු ගෝලය තුළට පන්දුව යොමු කිරීම වලක්වමින්, 'මයුර' කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු දඬුවම් පෙදෙස තුළ දී සිතා මතා පන්දුව අතින් ස්පර්ශ කරන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ දී ඔබේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න.

(ආ) නවක පා පන්දු ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන්ට පන්දුවට පා පහර දීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** පැහැදිලි කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

* * *